



l o z
老子

老子

1. dào kě dào , fēi cháng dào 。 míng kě míng , fēi cháng míng 。
道可道，非常道。名可名，非常名。

wú míng tiān dì zhī shǐ 。 yǒu míng wàn wù zhī mǔ 。 gù cháng wú
无名天地之始。有名万物之母。故常无

yù yǐ guān qí miào 。 cháng yǒu yù yǐ guān qí jiǎo 。 cǐ liǎng zhě
欲以观其妙。常有欲以观其徼。此两者

tóng chū ér yì míng , tóng wèi zhī xuán 。 xuán zhī yòu xuán , zhòng
同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众

miào zhī mén 。
妙之门。

2. tiān xià jī zhī měi zhī wéi měi , sī è yī ; jī zhī
天下皆知美之为美，斯恶矣；皆知

shàn zhī wéi shàn , sī bù shàn yǐ 。 gù yǒu wú xiāng shēng , nán
善之为善，斯不善已。故有无相生，难

yì xiāng chéng , cháng duǎn xiāng xíng , gāo xià xiāng qīng , yīn shēng xiāng
易相成，长短相形，高下相倾，音声相

hé , qián hòu xiāng suí 。 shì yǐ shèng rén chù wú wéi zhī shì ,
和，前后相随。是以圣人处无为之事，

háng bù yán zhī jiào 。 wàn wù zuò yān ér bù shǐ , wéi ér bù
行不言之教。万物作焉而不始，为而不

shì , gōng chéng ér fú jū 。 fū wéi fú jū , shì yǐ bù qù 。
恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

3. bú shàngxiàn shǐ mǐn bú zhēng bú guì nándé zhī huò ,
使 民 不 为 盗 。 不 见 可 欲 , 使 民 心 不 乱 。
shì yǐ shèngrén zhī zhì , xū qí xīn , shí qí fù , ruò qí
是 以 圣 人 之 治 , 虚 其 心 , 实 其 腹 , 弱 其
zhì , qiáng qí gǔ ; chángshǐ mǐn wú zhī wú yù , shǐ fū zhì
志 , 强 其 骨 ; 常 使 民 无 知 无 欲 , 使 夫 智
zhě bù gǎn wéi yě 。 wéi wú wéi , zé wú bù zhì
者 不 敢 为 也 。 为 无 为 , 则 无 不 治 。

4. dào chōng ér yòng zhī huò bú yíng yuān xī sì wàn wù zhī
道 冲 而 用 之 或 不 盈 。 渊 兮 似 万 物 之
zōng , zhàn xī sì huò cún wú bú zhī shuí zhī zǐ , xiàngdì
宗 , 湛 兮 似 或 存 。 吾 不 知 谁 之 子 , 象 帝
zhī xīn
之 先 。

5. tiāndì bù rén , yǐ wàn wù wéi chǔ gǒu 。 shèngrén bù
天 地 不 仁 , 以 万 物 为 刍 狗 。 圣 人 不
rén , yǐ bǎixìng wéi chǔ gǒu 。 tiāndì zhī jiān , qí yóu tuó
仁 , 以 百 姓 为 刍 狗 。 天 地 之 间 , 其 犹 橐
yuè hū ? xū ér bù qū , dòng ér yù chū 。 duō yán shù qióng ,
籥 乎 ? 虚 而 不 屈 , 动 而 愈 出 。 多 言 数 穷 ,
bù rú shǒu zhōng
不 如 守 中 。

6. gǔ shén bú sǐ , shì wèi xuán pì 。 xuán pì zhī mén ,
谷 神 不 死 , 是 谓 玄 牝 。 玄 牝 之 门 ,

shì wèi tiān dì gēn 。 mián mián ruò cún , yòng zhī bú qín 。
是 谓 天 地 根 。 緜 緜 若 存 ， 用 之 不 勤 。

7. tiān cháng dì jiǔ 。 tiān dì suǒ yǐ néng cháng qǐ jiǔ zhě ,
天 长 地 久 。 天 地 所 以 能 长 且 久 者 ,
yǐ qí bú zì shēng , gù néng cháng shēng 。 shì yǐ shèng rén hòu qí
以 其 不 自 生 , 故 能 长 生 。 是 以 圣 人 後 其
shēn ér shēn xiān , wài qí shēn ér shēn cún 。 fēi yǐ qí wú sī
身 而 身 先 , 外 其 身 而 身 存 。 非 以 其 无 私
yā ! gù néng chéng qí sī 。
邪 ! 故 能 成 其 私 。

8. shàng shàn ruò shuǐ 。 shuǐ shàn lì wàn wù ér bú zhēng , chù
上 善 若 水 。 水 善 利 万 物 而 不 争 , 处
zhòng rén zhī suǒ è , gù jī yú dào 。 jū shàn dì , xīn shàn
众 人 之 所 恶 , 故 几 於 道 。 居 善 地 , 心 善
yuān , yǔ shàn rén , yán shàn xìn , zhèng shàn zhì , shì shàn néng ,
渊 , 与 善 仁 , 言 善 信 , 正 善 治 , 事 善 能 ,
dòng shàn shí 。 fū wéi bú zhēng , gù wú yóu 。
动 善 时 。 夫 唯 不 争 , 故 无 尤 。

9. chí ér yíng zhī , bú rú qí yǐ ; chuī ér ruì zhī bù
持 而 盈 之 , 不 如 其 已 ; 揣 而 锐 之 不
kě cháng bǎo ; jīn yù mǎn táng , mò zhī néng shǒu ; fù guì ér
可 长 保 ; 金 玉 满 堂 , 莫 之 能 守 ; 富 贵 而
jiāo , zì yí qí jiù 。 gōng suì shēn tuì , tiān zhī dào yě 。
骄 , 自 遗 其 咎 。 功 遂 身 退 , 天 之 道 也 。

10. 载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，
能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？
爱国治民，能无以知乎？天门开阖，能
为雌乎？明白四达，能无以为乎？

11. 三十辐共一毂，当其无，有车之用。
埴埴以为器，当其无，有器之用。凿户
牖以为室，当其无，有室之用。故有之
以为利，无之以为用。

12. 五色令人目盲，五音令人耳聋，五味
令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得
之货令人行妨。是以圣人之治也，为腹
不为目，故去彼取此。

13. 宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱？
宠为下也。得之若惊，失之若惊，是谓
宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有
大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何
患？故贵以身为天下，若可寄天下。爱
以身为天下，若可托天下。

14. shì zhǐ bú jiàn míng yu yí tīng zhǐ bú wén míng yu
视之不见，名曰夷。听之不闻，名曰
xī bó zhǐ bù dé míng yu wēi cǐ sān zhǐ bù kě zhì
希。搏之不得，名曰微。此三者不可致
jié gù hún ér wéi yī yī zhǐ qí shàng bú jiào qí
诘，故混而为一。一者，其上不皦，其
xià bú mèi shéng shéng bù kě míng fù guī yú wú wù shì
下不昧，绳绳不可名，复归於无物。是
wèi wú zhuàng zhī zhuàng wú wù zhī xiàng shì wèi hū huāng yíng
谓无状之状，无物之象，是谓惚恍。迎
zhǐ bú jiàn qí shǒu suí zhǐ bú jiàn qí hòu zhí gǔ zhī dào
之不见其首，随之不见其後。执古之道，
yǐ yù jīn zhī yǒu néng zhī gǔ shǐ shì wèi dào jì
以御今之有。能知古始，是谓道纪。

15. gǔ zhǐ shàn wéi shì zhǐ wēi miào xuán tōng shēn bù kě
古之善为士者，微妙玄通，深不可
shí fū wéi bù kě shí gù qiáng wéi zhī róng yù xī ruò
识。夫唯不可识，故强为之容。豫兮若
dōng shè chuān yóu xī ruò wèi sì lín yǎn xī qí ruò róng
冬涉川；犹兮若畏四邻；俨兮其若容；
huàn xī qí ruò shì dūn xī qí ruò pǔ kuàng xī qí ruò gǔ
涣兮其若释；敦兮其若朴；旷兮其若谷；
hún xī qí ruò zhuó dàn xī qí ruò hǎi liù xī ruò wú zhǐ
混兮其若浊；澹兮其若海；颺兮若无止。
shú néng zhuó yǐ jìng zhī xú qīng shú néng ān yǐ dòng zhī xú
孰能浊以静之徐清？孰能安以动之徐
shēng bǎo cǐ dào zhǐ bú yù yíng fū wéi bù yíng gù néng bì
生？保此道者不欲盈，夫唯不盈故能蔽
ér xīn chéng
而新成。

16. zhì xū jí shǒu jìng dǎo wàn wù bìng zuò wú yǐ guān
致虚极，守静笃。万物并作，吾以观
fù fū wù yún yún gè fù guī qí gēn guī gēn yu jìng
复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，
shì wèi fù mìng fù mìng yu cháng zhī cháng yu míng bù zhī
是谓复命；复命曰常，知常曰明。不知

cháng wàng zuò xiōng zhī cháng róng róng nǐ gōng gōng nǐ
常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃
quán quán nǐ tiān tiān nǐ dào dào nǐ jǐ mò shēn bú
全，全乃天，天乃道，道乃久，没身不
dài
殆。

17. tài shàng xià zhī yǒu zhī qí cì qīn ér yù zhī
17. 太上，下知有之。其次，亲而誉之。
qí cì wèi zhī qí cì wù zhī xìn bù zú yǎn
其次，畏之。其次，侮之。信不足焉，
yǒu bú xìn yǎn yóu xī qí guì yán gōng chéng shì suì bǎi
有不信焉。犹兮其贵言，功成事遂，百
xìng jì wèi wǒ zì rán
姓皆谓：我自然。

18. dà dào fèi yǒu rén yì zhì huì chū yǒu dà wǎng
18. 大道废，有仁义；智慧出，有大伪；
liù qīn bù hé yǒu xiào cí guó jiā hūn luàn yǒu zhōng chén
六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。

19. jué shèng qì zhì mǐn lì bǎi bèi jué rén qì yì mǐn
19. 绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民
fù xiào cí jué qiǎo qì lì dào zéi wú yǒu cǐ sān zhě
复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有；此三者，
yǐ wéi wén bù zú gù lìng yǒu suǒ shǔ jiàn sù bào pǔ
以为文不足。故令有所属，见素抱朴，
shǎo sī gū yù
少私寡欲。

20. wéi zhī yǔ ā xiāng qù jǐ hé měi zhī yǔ è xiāng
20. 唯之与阿，相去几何？美之与恶，相
qù hé ruò rén zhī suǒ wèi bù kě bù wèi huāng xī
去何若？人之所畏，不可不畏。荒兮，
qí wèi yǒng zī zhòng rén xī xī rú xiǎng tài lǎo rú chūn
其未央哉！众人熙熙，如享太牢，如春
dēng tái wǒ dú bó xī qí wèi zhào dùn dùn xī rú yǒng
登台。我独泊兮，其未兆；沌沌兮如婴

ér zhī wèi hái ; lǐ lǐ xī ruò wú suǒ guī 。 zhòng rén jī yǒu
儿 之 未 孩 ； 儻 儻 兮 若 无 所 归 。 众 人 皆 有
yú , ér wǒ dú ruò yí 。 wǒ yú rén zhī xīn yě zāi ! sù
余 , 而 我 独 若 遗 。 我 愚 人 之 心 也 哉 ! 俗
rén zhāo zhāo , wǒ dú hūn hūn ; sù rén chá chá , wǒ dú mèn
人 昭 昭 , 我 独 昏 昏 ； 俗 人 察 察 , 我 独 闷
mèn 。 zhòng rén jī yǒu yǐ , ér wǒ dú wán qiān bǐ 。 wǒ dú
闷 。 众 人 皆 有 以 , 而 我 独 顽 且 鄙 。 我 独
yì yú rén , ér guì shí mǔ 。
异 於 人 , 而 贵 食 母 。

21. kǒng dé zhī róng , wéi dào shì cóng 。 dào zhī wéi wù , wéi
21. 孔 德 之 容 , 惟 道 是 从 。 道 之 为 物 , 惟
huāng wéi hū 。 hū xī huāng xī , qí zhōng yǒu xiàng 。 huāng xī hū
恍 惟 惚 。 惚 兮 恍 兮 , 其 中 有 象 。 恍 兮 惚
xī , qí zhōng yǒu wù 。 yào xī míng xī , qí zhōng yǒu jīng 。
兮 , 其 中 有 物 。 窈 兮 冥 兮 , 其 中 有 精 。
qí jīng shèn zhēn , qí zhōng yǒu xìn 。 zì jīn jí gù , qí míng
其 精 甚 真 , 其 中 有 信 。 自 今 及 古 , 其 名
bú qù , yǐ yuè zhòng fú 。 wú hé yǐ zhī zhòng fú zhī zhuàng
不 去 , 以 阅 众 甫 。 吾 何 以 知 众 甫 之 状
zāi ? yǐ cǐ 。
哉 ？ 以 此 。

22. qū zé quán , wǎng zé zhí , wù zé yíng , bì zé xīn ,
22. 曲 则 全 , 枉 则 直 , 洼 则 盈 , 敝 则 新 ,
shǎo zé dé , duō zé huò 。 shì yǐ shèng rén bào yī , wéi tiān
少 则 得 , 多 则 惑 。 是 以 圣 人 抱 一 , 为 天
xià shì 。 bú zì jiàn , gù míng ; bú zì shì , gù zhāng ;
下 式 。 不 自 见 , 故 明 ； 不 自 是 , 故 彰 ；
bú zì fá , gù yǒu gōng ; bú zì jīn , gù cháng 。 fū wéi
不 自 伐 , 故 有 功 ； 不 自 矜 , 故 长 。 夫 唯
bú zhēng , gù tiān xià mò néng yǔ zhī zhēng 。 gù zhī suǒ wèi
不 争 , 故 天 下 莫 能 与 之 争 。 古 之 所 谓
qū zé quán zhě , qǐ xū yán zāi ? chéng quán ér guī zhī 。
曲 则 全 者 , 岂 虚 言 哉 ？ 诚 全 而 归 之 。

23. xī yán zì rán 。 gù piāo fēng bú zhōng cháo , zhòu yǔ bú zhōng
23. 希 言 自 然 。 故 飘 风 不 终 朝 , 骤 雨 不 终

rì 。 shú wèi c zh ? ti n dì 。 ti n dì shàngbù néng jiǔ ,
而 况 於 人 乎 ？ 故 从 事 於 道 者 ， 同 於 道 。
dé zh , tong y dé 。 sh zh , tong y sh 。 tong y dào
德 者 ， 同 於 德 。 失 者 ， 同 於 失 。 同 於 道
者 ， 道 亦 乐 得 之 ； 同 於 德 者 ， 德 亦 乐 得
之 ； 同 於 失 者 ， 失 亦 乐 得 之 。 xìn bù zú y n
有 不 信 焉 。

24 . q zh bú lì , kuà zh bù xíng , zì jiàn zh bù míng ,
企 者 不 立 ， 跨 者 不 行 ， 自 见 者 不 明 ，
zì shì zh bú zh ng , zì fá zh wú g ng , zì j n zh bú cháng
自 是 者 不 彰 ， 自 伐 者 无 功 ， 自 矜 者 不 长 。
qí zài dào y , yu yú shí , zhuì xíng wù huò è zh ,
其 在 道 也 ， 曰 馀 食 、 赘 形 。 物 或 恶 之 ，
gù y u dào zh bú chù
故 有 道 者 不 处 。

25 . y u wù hùn chéng , xi n ti n dì sh ng , jì x liáo x , dú
有 物 混 成 ， 先 天 地 生 。 寂 兮 寥 兮 ， 独
lì ér bú g i , zh u háng ér bú dài , k y wéi ti n xià m
立 而 不 改 ， 周 行 而 不 殆 ， 可 以 为 天 下 母 。
wú bú zh qí míng , zì zh yu dào , qiáng wéi zh míng yu dà
吾 不 知 其 名 ， 字 之 曰 道 。 强 为 之 名 曰 大 。
dà yu shì , shì yu yu n , yu n yu f n , gù dào dà , ti n
大 曰 逝 ， 逝 曰 远 ， 远 曰 反 。 故 道 大 、 天
dà , dì dà , rén yì dà , yù zh ng y u sì dà , ér rén
大 、 地 大 、 人 亦 大 。 域 中 有 四 大 ， 而 人
j qí y y n , rén f dì , dì f ti n , ti n f dào ,
居 其 一 焉 。 人 法 地 ， 地 法 天 ， 天 法 道 ，
dào f zì rán
道 法 自 然 。

26 . zhòng wéi q ng g n , jìng wéi zào j n , shì y j n z zh ng rì
重 为 轻 根 ， 静 为 躁 君 。 是 以 君 子 终 日

xíng bú lí z zhòng su y u róng gu n yàn chù ch orán nài
行 不 离 辘 重 。 虽 有 荣 观 ， 燕 处 超 然 。 奈
hé wàn chéng zh zh ér y sh n q ng ti nxià q ng zé sh
何 万 乘 之 主 ， 而 以 身 轻 天 下 ？ 轻 则 失
b n zào zé sh j n
本 ， 躁 则 失 君 。

27. shàn háng wú zhé jì shàn yán wú xiá zhé shàn shù bú yòng
善 行 无 辙 迹 。 善 言 无 瑕 谥 。 善 数 不 用
chóu cè shàn bì wú gu n jiàn ér bù k k i shàn jié wú shéng
筹 策 。 善 闭 无 关 键 而 不 可 开 。 善 结 无 绳
yu ér bù k ji shì y shèng rén cháng shàn jiù rén gù wú
约 而 不 可 解 。 是 以 圣 人 常 善 救 人 ， 故 无
qì rén cháng shàn jiù wù gù wú qì wù shì wèi xí míng
弃 人 。 常 善 救 物 ， 故 无 弃 物 。 是 谓 袭 明 。
gù shàn rén zh bú shàn rén zh sh bú shàn rén zh shàn
故 善 人 者 ， 不 善 人 之 师 。 不 善 人 者 ， 善
rén zh z bú guì qí sh bú ài qí z su zhì dà
人 之 资 。 不 贵 其 师 、 不 爱 其 资 ， 虽 智 大
mí shì wèi yào miào
迷 ， 是 谓 要 妙 。

28. zh qí xióng sh u qí cí wéi ti n xià x wéi ti n xià
知 其 雄 ， 守 其 雌 ， 为 天 下 谿 。 为 天 下
x chángdé bú lí fù gu y y ngér zh qí bái
谿 ， 常 德 不 离 ， 复 归 於 婴 儿 。 知 其 白 ，
sh u qí h i wéi ti n xià shì wéi ti n xià shì chángdé bú
守 其 黑 ， 为 天 下 式 。 为 天 下 式 ， 常 德 不
tè fù gu y wú jí zh qí róng sh u qí r wéi
忒 ， 复 归 於 无 极 。 知 其 荣 ， 守 其 辱 ， 为
ti n xià g wéi ti n xià g chángdé n i zú fù gu y
天 下 谷 。 为 天 下 谷 ， 常 德 乃 足 ， 复 归 於
p p sǎn zé wéi qì shèng rén yòng zh zé wéi gu n zh ng
朴 。 朴 散 则 为 器 ， 圣 人 用 之 ， 则 为 官 长 。
gù dà zhì bú g
故 大 制 不 割 。

29. jì ng yù q ti n xià ér wéi zh wú jiàn qí bù dé y
将 欲 取 天 下 而 为 之 ， 吾 见 其 不 得 已 。

tiān xià shén qì yě , bù kě wéi yě , bù kě zhí yě 。 wéi
者 败 之 , 执 者 失 之 。 凡 物 或 行 或 随 、 或
嘘 或 吹 、 或 强 或 赢 、 或 载 或 隳 。 是 以 圣 人
去 甚 、 去 奢 、 去 泰 。

30. yǐ dào zuǒ rén zhǔ zhě , bú yǐ bīng qiáng yú tiān xià 。 qí
事 好 还 。 师 之 所 处 , 荆 棘 生 焉 。 大 军 之
hòu , bì yǒu xiōng nián 。 shàn zhě guǒ ér yǐ , bú yǐ qǔ qiáng 。
果 而 勿 矜 。 果 而 勿 伐 。 果 而 勿 骄 。 果 而
bù dé yǐ 。 guǒ ér wù qiáng 。 wù zhuàng zé lǎo , shì wèi bú
道 , 不 道 早 已 。

31. fū bīng zhě , bù xiáng zhī qì , wù huò è zhī , gù yǒu
道 者 不 处 。 君 子 居 则 贵 左 , yòng bīng zé guì yòu 。
bīng zhě bù xiáng zhī qì , fēi jūn zǐ zhī qì , bù dé yǐ ér
yòng zhī , tián dàn wéi shàng 。 shèng ér bú měi , ér měi zhī zhě ,
shì lè shā rén 。 fū lè shā rén zhě , zé bù kě yǐ dé zhì
yú tiān xià yǐ 。 jí shì shàng zuǒ , xiōng shì shàng yòu 。 piān jiāng
jūn jū zuǒ , shàng jiāng jūn jū yòu 。 yán yǐ sāng lǐ chù zhī 。
shā rén zhī zhòng , yǐ āi bēi lì zhī ; zhàn shèng , yǐ sāng lǐ
chù zhī 。

32. 道常无名，朴虽小，天下莫能臣也。

侯王若能守之，万物将自宾。天地相合
以降甘露，民莫之令，而自均焉。始制
有名，名亦既有，夫亦将知止，知止可
以不殆。譬道之在天下，犹川谷之与江
海。

33. 知人者智，自知者明。胜人者有力，
自胜者强。知足者富。强行者有志。不
失其所者久。死而不亡者寿。

34. 大道泛兮，其可左右。万物恃之以生
而不辞，功成而不有。衣养万物而不为
主，可名於小。万物归焉而不为主，可
名为大。是以圣人终不为大，故能成其
大。

35. 执大象，天下往。往而不害，安平太。
乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无
味。视之不足见。听之不足闻。用之不

k jì
可 既 。

36. ji ng yù x zh bì gù zh ng zh ji ng yù ruò zh bì
将 欲 歛 之 ， 必 固 张 之 。 将 欲 弱 之 ， 必
gù qiáng zh ji ng yù fèi zh bì gù xìng zh
固 强 之 。 将 欲 废 之 ， 必 固 兴 之 。
ji ng yù q zh bì gù y zh shì wèi w i míng róu ruò
将 欲 取 之 ， 必 固 予 之 。 是 谓 微 明 。 柔 弱
shèng g ng qiáng yú bù k tu y yu n guó zh lì qì bú k
胜 刚 强 。 鱼 不 可 脱 於 渊 ， 国 之 利 器 不 可
y shì rén
以 示 人 。

37. dào cháng wú wéi y hóu wáng ruò néng sh u zh wàn wù ji ng
道 常 无 为 也 。 侯 王 若 能 守 之 ， 万 物 将
zì huà huà ér yù zuò wú ji ng zh n zh y wú míng zh p
自 化 。 化 而 欲 作 ， 吾 将 镇 之 以 无 名 之 朴 。
f yì ji ng zh zú zh zú y jìng ti n xià ji ng zì dìng
夫 亦 将 知 足 。 知 足 以 静 ， 天 下 将 自 定 。

38. shàng dé bú dé shì y y u dé xià dé bú sh dé shì
上 德 不 德 是 以 有 德 。 下 德 不 失 德 ， 是
y wú dé shàng dé wú wéi ér wú y wéi shàng rén wéi zh
以 无 德 。 上 德 无 为 而 无 以 为 。 上 仁 为 之
ér wú y wéi shàng yì wéi zh ér y u y wéi shàng l wéi
而 无 以 为 。 上 义 为 之 而 有 以 为 。 上 礼 为
zh ér mò zh yìng zé r ng bì ér r ng zh gù sh dào ér
之 而 莫 之 应 ， 则 攘 臂 而 扔 之 。 故 失 道 而
hòu dé sh dé ér hòu rén sh rén ér hòu yì sh yì
後 德 。 失 德 而 後 仁 。 失 仁 而 後 义 。 失 义
ér hòu l f l zh zh ng xìn zh báo ér luàn zh sh u
而 後 礼 。 夫 礼 者 ， 忠 信 之 薄 而 乱 之 首 。
qián shí zh dào zh huá ér yú zh sh shì y dà zhàng fu
前 识 者 ， 道 之 华 而 愚 之 始 。 是 以 大 丈 夫
chù qí hòu bú j qí báo chù qí shí bú j qí huá
处 其 厚 ， 不 居 其 薄 。 处 其 实 ， 不 居 其 华 。

gù qù b q c
故 去 彼 取 此 。

39. x zh dé y zh ti n dé y y q ng dì dé y y
昔 之 得 一 者 。 天 得 一 以 清 。 地 得 一 以
níng shén dé y y líng g dé y y yíng wàn wù dé
宁 。 神 得 一 以 灵 。 谷 得 一 以 盈 。 万 物 得
y y sh ng hóu wáng dé y y wéi ti n xià zh n qí zhì zh
一 以 生 。 侯 王 得 一 以 为 天 下 贞 。 其 致 之
y ti n wú y q ng ji ngk ng liè dì wú y níng ji ngk ng fèi
也 ， 天 无 以 清 将 恐 裂 ， 地 无 以 宁 将 恐 废 ，
shén wú y líng ji ngk ng xi g wú y yíng ji ngk ng jié wàn
神 无 以 灵 将 恐 歇 ， 谷 无 以 盈 将 恐 竭 ， 万
wù wú y sh ng ji ngk ng miè hóu wáng wú y zh n ji ngk ng jué
物 无 以 生 将 恐 灭 ， 侯 王 无 以 贞 将 恐 蹶 。
gù guì y jiàn wéi b n g o y xià wéi j shì y hóu wáng
故 贵 以 贱 为 本 ， 高 以 下 为 基 。 是 以 侯 王
zì ch ng g gu bú g c f i y jiàn wéi b n y
自 称 孤 、 寡 、 不 穀 。 此 非 以 贱 为 本 邪 ？
f i h gù zhì yù wú yù bú yù lù lù rú yù luò luò
非 乎 ？ 故 致 誉 无 誉 。 不 欲 碌 碌 如 玉 珞 珞
rú shí
如 石 。

40. f n zh dào zh dòng ruò zh dào zh yòng ti n xià wàn wù
反 者 道 之 动 。 弱 者 道 之 用 。 天 下 万 物
sh ng y y u y u sh ng y wú
生 於 有 ， 有 生 於 无 。

41. shàng shì wén dào qín ér háng zh zh ng shì wén dào ruò
上 士 闻 道 ， 勤 而 行 之 。 中 士 闻 道 ， 若
cún ruò wáng xià shì wén dào dà xiào zh bú xiào bù zú
存 若 亡 。 下 士 闻 道 ， 大 笑 之 。 不 笑 不 足
y wéi dào gù jiàn yán y u zh míng dào ruò mèi jìn dào
以 为 道 。 故 建 言 有 之 。 明 道 若 昧 。 进 道
ruò tuì yí dào ruò lě shàng dé ruò g dà bái ruò r
若 退 。 夷 道 若 纍 。 上 德 若 谷 。 大 白 若 辱 。
gu ng dé ruò bù zú jiàn dé ruò t u zhì zh n ruò yú dà
广 德 若 不 足 。 建 德 若 偷 。 质 真 若 渝 。 大

fāng wú yú 。 dà qì wǎn chéng 。 dà yīn xī shēng 。 dà xiàng wú
方 无 隅 。 大 器 晚 成 。 大 音 希 声 。 大 象 无
xíng 。 dào shǐ wú míng 。 fū wéi dào , shàn shǐ shàn chéng
形 。 道 始 无 名 。 夫 唯 道 , 善 始 善 成 。

42 . dào shēng yī 。 yī shēng èr 。 èr shēng sān 。 sān shēng wàn wù 。
42 . 道 生 一 。 一 生 二 。 二 生 三 。 三 生 万 物 。
wàn wù fù yīn ér bào yáng , chōng qì yǐ wéi hé 。 rén zhī suǒ
万 物 负 阴 而 抱 阳 , 冲 气 以 为 和 。 人 之 所
è , wéi gū , guā , bù gǔ , ér wáng gōng yǐ wéi chēng ,
恶 , 唯 孤 、 寡 、 不 穀 , 而 王 公 以 为 称 ,
gù wù huò sǎn zhī ér yì , huò yì zhī ér sǎn 。 rén zhī suǒ
故 物 或 损 之 而 益 , 或 益 之 而 损 。 人 之 所
jiào , wǒ yì jiào zhī , qiáng liáng zhě bù dé qí sǐ , wú jiāng
教 , 我 亦 教 之 , 强 梁 者 不 得 其 死 , 吾 将
yǐ wéi jiào fù 。
以 为 教 父 。

43 . tiān xià zhī zhì róu , chí chōng tiān xià zhī zhì jīn 。 wú yǒu
43 . 天 下 之 至 柔 , 驰 骋 天 下 之 至 坚 。 无 有
rù wú jiàn , wú shì yǐ zhī wú wéi zhī yǒu yì 。 bù yán zhī
入 无 间 , 吾 是 以 知 无 为 之 有 益 。 不 言 之
jiào , wú wéi zhī yì , tiān xià xī jí zhī 。
教 , 无 为 之 益 , 天 下 希 及 之 。

44 . míng yǔ shēn shú qīn ? shēn yǔ huò shú duō ? dé yǔ wáng
44 . 名 与 身 孰 亲 ? 身 与 货 孰 多 ? 得 与 亡
shú bìng ? shèn ài bì dà fèi 。 hòu cáng bì duō wáng 。 gù zhī
孰 病 ? 甚 爱 必 大 费 。 厚 藏 必 多 亡 。 故 知
zú bù rǔn 。 zhī zhǐ bù dài 。 kě yǐ cháng jǐ
足 不 辱 。 知 止 不 殆 。 可 以 长 久 。

45 . dà chéng ruò quē , qí yòng bú bì 。 dà yíng ruò chōng , qí
45 . 大 成 若 缺 , 其 用 不 敝 。 大 盈 若 冲 , 其
yòng bú qióng 。 dà zhí ruò qū 。 dà qiǎo ruò zhuō 。 dà biàn ruò
用 不 穷 。 大 直 若 屈 。 大 巧 若 拙 。 大 辩 若
nè 。 zǎo shèng hán , jìng shèng rè 。 qīng jìng wéi tiān xià zhèng
讷 。 躁 胜 寒 , 静 胜 热 。 清 静 为 天 下 正 。

46. 天下有道，卻走馬以糞。天下無道，
戎馬生於郊。罪莫大於多欲，禍莫大於
不知足。咎莫大於欲得。故知足之足，
常足矣。

47. 不出戶，知天下。不窺牖，見天道。
其出彌遠，其知彌少。是以聖人不行而
知。不見而明。不為而成。

48. 為學日益。為道日損。損之又損，以
至於無為。無為而無不為，絕學無憂。
取天下常以無事，及其有事，不足以取
天下。

49. 聖人常無心。以百姓心為心。善者，
吾善之。不善者，吾亦善之，德善矣。
信者，吾信之。不信者，吾亦信之、德
信矣。聖人在天下，歛歛焉，為天下渾
其心。百姓皆注其耳目，聖人皆孩之。

50. 出 生 入 死 。 生 之 徒 ， 十 有 三 。 死 之 徒 ，
十 有 三 。 人 之 生 生 ， 动 之 死 地 ， 亦 十 有
三 。 夫 何 故 ？ 以 其 生 生 之 厚 。 盖 闻 善 摄
生 者 ， 陵 行 不 遇 兕 虎 ， 入 军 不 被 甲 兵 。
兕 无 所 投 其 角 。 虎 无 所 措 其 爪 。 兵 无 所
容 其 刃 。 夫 何 故 ？ 以 其 无 死 地 。

51. 道 生 之 ， 德 畜 之 ， 物 形 之 ， 势 成 之 。
是 以 万 物 莫 不 尊 道 而 贵 德 。 道 之 尊 ， 德
之 贵 ， 夫 莫 之 命 而 常 自 然 。 故 道 生 之 ，
德 畜 之 。 长 之 育 之 。 亭 之 毒 之 。 养 之 覆
之 。 生 而 不 有 ， 为 而 不 恃 ， 长 而 不 宰 。
是 谓 玄 德 。

52. 天 下 有 始 ， 以 为 天 下 母 。 既 得 其 母 ，
以 知 其 子 。 既 知 其 子 ， 复 守 其 母 ， 没 身
不 殆 。 塞 其 兑 ， 闭 其 门 ， 终 身 不 勤 。 开
其 兑 ， 济 其 事 ， 终 身 不 救 。 见 其 小 曰 明 ，
守 柔 曰 强 。 用 其 光 ， 复 归 其 明 ， 无 遗 身
殃 。 是 为 袭 常 。

53. 使 我 介 然 有 知 , 行 於 大 道 , 唯 施 是
畏 。 大 道 甚 夷 , 而 人 好 径 。 朝 甚 除 , 田
甚 芜 , 仓 甚 虚 。 服 文 采 , 带 利 剑 , 厌 饮
食 , 财 货 有 馀 。 是 谓 盗 夸 。 盗 夸 , 非 道
也 哉 !

54. 善 建 者 不 拔 。 善 抱 者 不 脱 。 子 孙 以
祭 祀 不 辍 。 修 之 於 身 , 其 德 乃 真 。 修 之
於 家 , 其 德 乃 馀 。 修 之 於 乡 , 其 德 乃 长 。
修 之 於 国 , 其 德 乃 丰 。 修 之 於 天 下 , 其
德 乃 普 。 故 以 身 观 身 , 以 家 观 家 , 以 乡
观 乡 , 以 国 观 国 , 以 天 下 观 天 下 。 吾 何
以 知 天 下 然 哉 ? 以 此 。

55. 含 德 之 厚 , 比 於 赤 子 。 毒 蚤 虺 蛇 不
螫 , 攫 鸟 猛 兽 不 搏 。 骨 弱 筋 柔 而 握 固 。
未 知 牝 牡 之 合 而 媾 作 , 精 之 至 也 。 终 日
号 而 不 嗟 , 和 之 至 也 。 和 曰 常 。 知 常 曰
明 。 益 生 曰 祥 , 心 使 气 曰 强 。 物 壮 则 老 。
谓 之 不 道 , 不 道 早 已 。

56. 知者不言，言者不知。塞其兑，闭其
门，挫其锐，解其纷，和其光，同其尘，
是谓玄同。故不可得而亲。亦不可得而
疏。不可得而利，亦不可得而害。不可
得而贵，亦不可得而贱。故为天下贵。

57. 以正治国，以奇用兵，以无事取天
下。吾何以知其然哉？以此。天下多忌
讳，而民弥贫。民多利器，国家滋昏。
人多伎巧，奇物滋起。法物滋彰，盗贼
多有。故圣人云：我无为而民自化，我
好静而民自正，我无事而民自富，我无
欲而民自朴。

58. 其政闷闷，其民淳淳。其政察察，其
民缺缺。祸兮福之所倚。福兮祸之所伏。
孰知其极？其无正也。正复为奇，善复
为妖。人之迷，其日固久。是以圣人方
而不割，廉而不刳，直而不肆，光而不
耀。

59. 治人事天，莫若嗇。夫唯嗇，是以早
服。早服谓之重积德。重积德则无不克。
无不克则莫知其极。莫知其极可以有
国。有国之母可以长久。是谓深根固抵，
长生久视之道。

60. 治大国若烹小鲜。以道莅天下，其鬼
不神；非其鬼不神，其神不伤人。非其
神不伤人，圣人亦不伤人。夫两不相伤，
故德交归焉。

61. 大国者下流，天下之交。天下之牝。
牝常以静胜牡，以静为下。故大国以下
小国，则取小国。小国以下大国，则取
于大国。故或下以取，或下而取。大国
不过欲兼畜人。小国不过欲入事人。夫
两者各得所欲，则大者宜为下。

62. 道者万物之奥，善人之宝，不善人之
所保。美言可以市尊。美行可以加人。
人之不善，何弃之有。故立天子、置三

gōng , suī yǒu gōng bì yǐ xiān sì mǎ , bù rú zuò jìn cǐ dào 。
gǔ zhī suǒ yǐ guì cǐ dào zhě hé 。 bù yuē qiú yǐ dé , yǒu
zuì yǐ miǎn yā ? gù wéi tiān xià guì 。

63 . wéi wú wéi , shì wú shì , wèi wú wèi 。 dà xiǎo duō shǎo ,
bào yuàn yǐ dé 。 tú nán yú qí yì , wéi dà yú qí xì 。
tiān xià nán shì bì zuò yú yì 。 tiān xià dà shì bì zuò yú
xì 。 shì yǐ shèng rén zhōng bù wéi dà , gù néng chéng qí dà 。
fū qīng nuò bì guǎ xìn 。 duō yì bì duō nán 。 shì yǐ shèng rén
yóu nán zhī , gù zhōng wú nán yǐ 。

64 . qí ān yì chí , qí wèi zhào yì móu 。 qí cuì yì pàn ,
qí wēi yì sǎn 。 wéi zhī yú wèi yǒu , zhì zhī yú wèi luàn 。
hé bào zhī mù , shēng yú háo mò 。 jiǔ céng zhī tái , qǐ yú
lèi tǔ 。 qiān lǐ zhī xíng , shǐ yú zú xià 。 wéi zhě bài zhī ,
zhí zhě shī zhī 。 shì yǐ shèng rén wú wéi , gù wú bài , wú
zhí , gù wú shī 。 mín zhī cóng shì , cháng yú jǐ chéng ér bài
zhī 。 shèn zhōng rú shǐ , zé wú bài shì 。 shì yǐ shèng rén yù
bú yù , bú guì nán dé zhī huò 。 xué bú xué , fù zhòng rén
zhī suǒ guò , yǐ fù wàn wù zhī zì rán , ér bù gǎn wéi 。

65. 古之善为道者，非以明民，将以愚
之。民之难治，以其智多。故以智治国，
国之贼。不以智治国，国之福。知此两者
亦稽式。常知稽式，是谓玄德。玄德深
矣，远矣，与物反矣。乃至大顺。

66. 江海之所以能为百谷王者，以其善
下之，故能为百谷王。是以圣人欲上民，
必以言下之。欲先民，必以身后之。是
以圣人处上而民不重，处前而民不害。
是以天下乐推而不厌。以其不争，故天
下莫能与之争。

67. 天下皆谓我道大，似不肖。夫唯大，
故似不肖。若肖，久矣其细也夫！我有
三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三
曰不敢为天下先。慈故能勇，俭故能广，
不敢为天下先故能为成器长。今舍慈且
勇，舍俭且广，舍后且先，死矣！夫慈，
以战则胜，以守则固。天将救之，以慈
卫之。

68. shàn wéi shì zhǐ bú wǔ shàn zhàn zhǐ bú nù shàn shèng dí
善 为 士 者 不 武 。 善 战 者 不 怒 。 善 胜 敌
zhǐ bú yǔ shàn yòng rén zhǐ wéi zhǐ xià shì wèi bú zhēng zhǐ
者 不 与 。 善 用 人 者 为 之 下 。 是 谓 不 争 之
dé shì wèi yòng rén zhǐ lì shì wèi pèi tiān gǔ zhǐ jí
德 。 是 谓 用 人 之 力 。 是 谓 配 天 ， 古 之 极
y
也 。

69. yòng bīng yǒu yán wú bù gǎn wéi zhǐ ér wéi kè bù
用 兵 有 言 ： 吾 不 敢 为 主 ， 而 为 客 。 不
gǎn jìn cùn ér tuì chǐ shì wèi háng wú xíng rǎng wú bì
敢 进 寸 ， 而 退 尺 。 是 谓 行 无 行 。 攘 无 臂 ，
zhí wú bīng rǎng wú dí huò mò dà yú qīng dí qīng dí
执 无 兵 ， 扔 无 敌 。 祸 莫 大 於 轻 敌 ， 轻 敌
jǐ sàng wú bǎo gù kàng bīng xiāng ruò āi zhǐ shèng yǐ
几 丧 吾 宝 。 故 抗 兵 相 若 ， 哀 者 胜 矣 。

70. wú yán shèn yì zhǐ shèn yì háng tiān xià mò néng zhǐ
吾 言 甚 易 知 、 甚 易 行 。 天 下 莫 能 知 、
mò néng xíng yán yǒu zōng shì yǒu jūn fū wéi wú zhǐ
莫 能 行 。 言 有 宗 、 事 有 君 。 夫 唯 无 知 ，
shì yǐ bú wǒ zhǐ zhǐ wǒ zhǐ xī zé wǒ guì yǐ shì
是 以 不 我 知 。 知 我 者 希 ， 则 我 贵 矣 。 是
yǐ shèng rén bèi hè ér huái yù
以 圣 人 被 褐 而 怀 玉 。

71. zhǐ bú zhǐ shàng yǐ bú zhǐ zhǐ bìng yǐ fū wéi
知 不 知 ， 上 矣 。 不 知 知 ， 病 矣 。 夫 唯
bìng bìng shì yǐ bú bìng shèng rén bú bìng yǐ qí bìng bìng
病 病 ， 是 以 不 病 。 圣 人 不 病 ， 以 其 病 病 。
shì yǐ bú bìng
是 以 不 病 。

72. mǐn bú wèi wǒ zé dà wǒ zhì wú xiá qí suǒ jū
民 不 畏 威 ， 则 大 威 至 。 无 狎 其 所 居 ，

wú y qí su sh ng f wéi bù yàn shì y bù yàn shì
无 厌 其 所 生 。 夫 唯 不 厌 ， 是 以 不 厌 。 是
y shèng rén zì zh bú zì jiàn zì ài bú zì guì gù qù
以 圣 人 自 知 不 自 见 。 自 爱 不 自 贵 。 故 去
b q c
彼 取 此 。

73. y ng y g n zé sh y ng y bù g n zé huó c li ng zh
73. 勇 於 敢 则 杀 。 勇 於 不 敢 则 活 。 此 两 者
huò lì huò hài tì n zh su è shú zh qí gù tì n zh
或 利 或 害 。 天 之 所 恶 ， 孰 知 其 故 。 天 之
dào bú zhèng ér shàn shèng bú yán ér shàn yìng bú zhào ér
道 ， 不 争 而 善 胜 。 不 言 而 善 应 。 不 召 而
zì lái chn rán ér shàn móu tì n w ng hu hu sh ér bú sh
自 来 。 繹 然 而 善 谋 。 天 网 恢 恢 疏 而 不 失 。

74. mín bú wèi s nài hé y s jù zh ruò sh mín cháng
74. 民 不 畏 死 ， 奈 何 以 死 惧 之 。 若 使 民 常
wèi s ér wéi qí zh wú dé zhí ér sh zh shú g n
畏 死 ， 而 为 奇 者 ， 吾 得 执 而 杀 之 ， 孰 敢 。
cháng y u s sh zh sh f dài s sh zh sh shì dài dà
常 有 司 杀 者 杀 。 夫 代 司 杀 者 杀 ， 是 代 大
jiàng zhuó f dài dà jiàng zhuó zh x y u bú sh ng qí sh u y
匠 斲 。 夫 代 大 匠 斲 者 ， 希 有 不 伤 其 手 矣 。

75. mín zh j y qí shàng shí shuì zh du shì y j
75. 民 之 饥 ， 以 其 上 食 税 之 多 ， 是 以 饥 。
mín zh nán zhì y qí shàng zh y u wéi shì y nán zhì
民 之 难 治 ， 以 其 上 之 有 为 ， 是 以 难 治 。
mín zh q ng s y qí shàng qiú sh ng zh hòu shì y q ng s
民 之 轻 死 ， 以 其 上 求 生 之 厚 ， 是 以 轻 死 。
f wéi wú y sh ng wéi zh shì xián y guì sh ng
夫 唯 无 以 生 为 者 ， 是 贤 於 贵 生 。

76. rén zh sh ng y róu ruò qí s y jì nqiáng c o mù zh
76. 人 之 生 也 柔 弱 ， 其 死 也 坚 强 。 草 木 之
sh ng y róu cuì qí s y k g o gù jì nqiáng zh s zh
生 也 柔 脆 ， 其 死 也 枯 槁 。 故 坚 强 者 死 之

tú , róu ruò zh zh sh ng zh tú 。 shì y b ng qiáng zé miè , mù
徒 , 柔弱 者 生 之 徒 。 是 以 兵 强 则 灭 , 木
qiáng zé zhé ji n qiáng chù xià , róu ruò chù shàng
强 则 折 。 坚 强 处 下 , 柔 弱 处 上 。

77. ti n zh dào , qí yóu zh ng g ng y ? g o zh yì zh xià
77. 天 之 道 , 其 犹 张 弓 与 ? 高 者 抑 之 , 下
zh j zh y u yú zh s n zh b ù z ú zh b zh ti n
者 举 之 。 有 馀 者 损 之 , 不 足 者 补 之 。 天
zh dào s n y u yú ér b bù zú rén zh dào , zé bù
之 道 , 损 有 馀 而 补 不 足 。 人 之 道 , 则 不
rán s n bú zú y fèng y u yú shú néng y u yú y fèng ti n
然 , 损 不 足 以 奉 有 馀 。 孰 能 有 馀 以 奉 天
xià ? wéi y u dào zh shì y shèngrén wéi ér bú shì g ng
下 ? 唯 有 道 者 。 是 以 圣 人 为 而 不 恃 , 功
chéng ér bú chù qí bú yù jiàn xiàn
成 而 不 处 。 其 不 欲 见 贤 。

78. ti n xià mò róu ruò y shu 。 ér g ngji n qiángzh mò zh
78. 天 下 莫 柔 弱 於 水 。 而 攻 坚 强 者 莫 之
néng shèng qí wú y yì zh ruò zh shèngqiáng róu zh shèng
能 胜 , 其 无 以 易 之 。 弱 之 胜 强 。 柔 之 胜
g ng ti n xià mò bù zh mò néng xíng shì y shèngrén yún
刚 。 天 下 莫 不 知 莫 能 行 。 是 以 圣 人 云 :
shòu guó zh gòu shì wèi shè jì zh shòu guó bù xiáng shì
受 国 之 垢 , 是 谓 社 稷 主 ; 受 国 不 祥 , 是
wèi ti n xià wáng zhèng yán ruò f n
谓 天 下 王 。 正 言 若 反 。

79. hé dà yuàn bì y u yú yuàn n k y wéi shàn bào
79. 和 大 怨 , 必 有 馀 怨 , 安 可 以 为 善 ? 报
yuàn y dé shì y shèngrén zhí zu qì ér bú zé y rén
怨 以 德 。 是 以 圣 人 执 左 契 , 而 不 责 於 人 。
y u dé s qì wú dé s chè ti n dào wú q n cháng y
有 德 司 契 , 无 德 司 彻 。 天 道 无 亲 , 常 与
shàn rén
善 人 。

80. 小国寡民。使有什伯之器而不用。使
 民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之。
 虽有甲兵，无所陈之。使民复结绳而用
 之。甘其食、美其服、安其居、乐其俗。
 邻国相望，鸡犬之声相闻。民至老死不
 相往来。

81. 信言不美，美言不信。善者不辩，辩
 者不善。知者不博，博者不知。圣人不
 积，既以为人，己愈有。既以与人，己
 愈多。天之道，利而不害。圣人之道，
 为而不争。

